

05

התרופה הזו-קוטבית שלי — למה היא בעצם משמשת?

דף אחד שעושה את הזכירה במקומך: מה
שבשימוש, מה המטרה שלו, מה שנראה מועיל,
מה שמעורר דאגה, ומה שעדיין דורש הבהרה או
מעקב.

שיעור 5 מתוך עשרים וארבעה



לצפות בשיעור הזה
bipolarclarity.com/he/program/105

זהו שיעור אחד מתוך עשרים וארבעה

Bipolar Stability Program הוא עשרים וארבעה שיעורים חינוכיים לאנשים שכבר קיבלו אבחנה של הפרעה דו-קוטבית. כל שיעור הוא סרטון, וכל פרק הוא הדף הנלווה אליו. חמש עשרה שפות, בלי דוא"ל, בלי חשבון, בלי גרסה בתשלום.

לפני שמתחילים

שום דבר כאן לא יגיד להתחיל תרופה, להפסיק אותה, להפחית, לחדש, לבחור או להחליף. מותר להשאיר שדה ריק, «עוד לא ידוע» היא תשובה, ואין כאן גרסה שאפשר להיכשל בה. כשפרק מפנה לשיעור אחר, מספר השיעור מופיע בסוגריים מרובעים. מספרי החירום של המדינה נמצאים בסוף הפרק הזה.

למה זה קיים

קיבלתי אבחנה של הפרעה דו-קוטבית ב-2018. האפיזודה הראשונה הייתה ב-1993: עשרים וחמש שנים של חיים עם משהו שהיה לו שם שלא ניתן לי.

ואז היה מזל. בבית חולים קרוב הופעלה קבוצת פסיכו-חינוך: פסיכיאטר, פסיכולוגית, בערך עשרה אנשים סביב שולחן, פעם בשבוע, במשך ארבעה עשר חודשים. אף אחד שם לא אמר מה לעשות. שם לימדו מה הדבר הזה. מה שנשאר לא היה עובדה בודדת – זה היה שמישהו סידר את העובדות בסדר. עשרים וחמש שנים נאספו חלקים; בחדר ההוא, לראשונה, הם היו רצף.

כמעט אף אחד לא מקבל חדר כזה. זה שלי דרש שני אנשי מקצוע, קבוצה, רשימת המתנה, וכל זה קרוב מספיק לבית כדי להגיע כל שבוע במשך שנה. זה גם עלה אלפי דולרים.

אז הוא נבנה מחדש כמשהו שאפשר להתחיל הערב, בכל מקום, בחמש עשרה שפות, בחינם – עכשיו ובהמשך. לא ניסיון, לא דוגמית, שום דבר שנשמר לגרסה בתשלום.

– רנה, Bipolar Clarity

מה עשרים וארבעה פרקים בונים ופרק אחד לא יכול

כל פרק כותב חלק מאותו מסמך. שיעור 1 פותח את דף הביטחון, שיעור 4 נותן שם לסימני האזהרה הראשונים, שיעור 19 הופך אותם לסולם עם פעולה ואיש קשר בכל שלב, ושיעור 24 מרכיב את הכול לתוך **תוכנית היציבות**: דבר אחד שאפשר למסור למישהו ביום קשה, או לקחת לפגישה כשקשה למצוא מילים.

פרק בודד נותן דף אחד. עשרים וארבעה נותנים תוכנית.

עשרים וארבעה השיעורים

אפשר לעשות את הפרק הזה גם לבד – כך הוא נכתב. המספרים הם הסדר המומלץ, לא נעילה.

01	אבחנה חדשה של דו-קוטבית? להתחיל מהדף הזה
02	מהי הפרעה דו-קוטבית? (ומה היא לא)
03	שינה והפרעה דו-קוטבית: 3 לילות קצרים, 3 משמעויות
04	סימני אזהרה מוקדמים בהפרעה דו-קוטבית: לבחור 4 משלך
05	התרופה הדו-קוטבית שלי – למה היא בעצם משמשת?
06	גרף חיים דו-קוטבי: איך ממפים היסטוריית מצב רוח
07	דו-קוטבי I מול דו-קוטבי II: מה המספר באמת אומר
08	היפומאניה בהפרעה דו-קוטבית: סימנים שהסביבה רואה קודם
09	מאניה ודיכאון בו-זמנית? מאפיינים מעורבים בהפרעה דו-קוטבית
10	הפרעה דו-קוטבית או משהו אחר? בלוטת התריס, טראומה, ADHD
11	אלכוהול, קנאביס והפרעה דו-קוטבית: למה לשים לב
12	לחץ והגנה בהפרעה דו-קוטבית: מה מכביד ומה מגן
13	פגישה פסיכיאטרית בהפרעה דו-קוטבית: להפיק מהזמן הקצר
14	אני בסדר. למה עדיין תרופה להפרעה דו-קוטבית?
15	תופעות לוואי בטיפול דו-קוטבי: מה לעקוב ומתי להתקשר
16	חושבים להפסיק תרופה דו-קוטבית? להתחיל מכאן
17	הפרעה דו-קוטבית והריון: שאלות לשאול מוקדם
18	האם טיפול נפשי עוזר בהפרעה דו-קוטבית? מה העדויות אומרות
19	סימני אזהרה דו-קוטביים: עדינים, ברורים ודחופים
20	איך מכינים תוכנית משבר דו-קוטבית – לפני שצריך אותה
21	נראה שמתחילה אפיזודה דו-קוטבית – מה עושים?
22	איך בונים שגרה שעוזרת בהפרעה דו-קוטבית
23	החיים אחרי אפיזודה דו-קוטבית: עבודה, כסף וזוגיות
24	אבל על מי שהיית דו-קוטביות וזהות

כל ה-24 בספר אחד
/bipolarclarity.com/he
workbook



להתחיל משיעור 1
/bipolarclarity.com/he/program
101



המטרה של הדף הזה

דף אחד שעושה את הזכירה במקומך: מה שבשימוש, מה המטרה שלו, מה שנראה מועיל, מה שמעורר דאגה, ומה שעדיין דורש הבהרה או מעקב.

בסיום – דף שאפשר להניח על השולחן בפגישה הבאה, ועד שלוש שאלות ששוות שאילה.

גבול. התוכנית הזאת לא ממליצה על תרופה, לא משווה מינונים, לא בוחרת טיפול, ולא אומרת להתחיל, להפסיק, לחדש, להפחית בהדרגה, לשנות או לשלב שום דבר. הדף הזה אינו רשימת תרופות לשעת חירום, והוא אינו מחליף את הרשומה הנוכחית שנמצאת בידי צוות הטיפול.

אם נשקל שינוי בתרופה, כדאי לפנות לרושם המרשם או לרופא המטפל המתאים לפני פעולה. יש להשתמש במסלול דחוף כאשר המצב דחוף.

על מה מדבר הפרק הזה

הפרק הזה מלווה את שיעור הווידאו החמישי. זהו החלק שבו עובדים. ההוראה נעשית בסרטון; הדף הזה הוא המקום לעבודה עצמה – וזהו הדף שמונח בפועל על השולחן בפגישה.

הבעיה היא מבחן זיכרון תחת לחץ זמן. מה היה השם? מה השתנה? האם התועלת הצדיקה את המחיר? איזו בדיקת דם הייתה נחוצה? איזו שאלה נעלמה ברגע שהפגישה התחילה? אף אחד לא אמר שזה מבחן עם חומר פתוח. הדף הזה הוא החומר הפתוח.

שם קטגוריה הוא מפה, לא הוראה. ניתן לשמוע מונחים רחבים – מייצב מצב רוח, תרופה אנטי-פסיכוטית, תרופה נוגדת פרכוסים, תרופה נוגדת דיכאון, תרופה לשינה או לחרדה – ורובם הם תאונות היסטוריות. מייצב מצב רוח הוא מילת מטרייה ולא קטגוריה מדויקת. תרופה אנטי-פסיכוטית נקראת כך על פי המטרה שלשמה משפחת התרופות הזו פותחה לראשונה, ובהפרעה דו-קוטבית תרופות אלה נרשמות לעיתים קרובות עבור אפיזודת מצב רוח: הופעת המילה הזו על התווית אינה רמז לכך שמישהו חושב שקיימת פסיכוזה. תרופה נוגדת פרכוסים מגיעה מתחום האפילפסיה. התרופה נוגדת הדיכאון מטופלת כאן בזהירות רבה יותר מבמקומות אחרים, וההנחיות בדרך כלל ממליצות שהיא תלווה ולא תפעל לבדה.

הכרת המשפחה שווה משהו, אך היא עדיין אינה המטרה. שני אנשים יכולים לקבל את אותה משפחת תרופות מסיבות הפוכות. מה שחשוב לדף הזה הוא המטרה שרושם המרשם מתכוון אליה עבור התרופה האישית, עכשיו ולאורך השנים – ולכן הדף שואל מה נאמר, והיכן זה נאמר.

כדאי להעתיק מידע מדויק; לעולם לא לשחזר אותו. נטילת השם מהתווית, הרשימה או הרשומה הנוכחית. אם שני מקורות סותרים זה את זה, כדאי לכתוב המקורות סותרים ולהביא את שניהם לבית מרקחת. **דורש אימות** היא רשומה טובה יותר מניחוש בטוח, והיא אינה הודאה בשום דבר.

תועלת היא תצפית. השינה שלי הפכה סדירה יותר. אי-השקט פחת. יכולתי לקבל החלטה. התזמון בלבד אינו מבטיח דבר לגבי הסיבה, והדאגות ואיכות החיים האישית הן תשומות לגיטימיות להחלטת טיפול, ולא תלונות.

המעקב הוא אישי. תרופות מסוימות כוללות בדיקות פיזיות, בדיקות דם, או מעקב אחר רמות; מה שחל תלוי בתרופה ובאדם. הדף הזה לעולם אינו ממציא לוח זמנים. במקום זאת הוא הופך את המעקב לארבע שאלות: מה חל, מתי המועד, מי מזמין את זה, והיכן התוצאה נבחנת.

הרעיונות המרכזיים

1. לתרופה יש מטרה מיועדת ומסוימת. שאלה על מהי המטרה הזו כעת ולאורך השנים היא לגיטימית לחלוטין.
2. העתקה מדויקת של המידע העדכני. אף פעם לא משחזרים מהזיכרון – **דורש אימות** עדיף על ניחוש, בכל פעם.
3. תועלת היא תצפית, לא מסקנה. התזמון בלבד אינו מבטיח דבר לגבי הסיבה.
4. דאגות ואיכות חיים הן תשומות לגיטימיות להחלטת טיפול.
5. המעקב הוא אישי. אין לוח זמנים אוניברסלי, והדף הזה לעולם אינו ממציא אחד.
6. הדף נושא את השאלה. הוא לעולם אינו נושא את ההחלטה.

לצפות בסרטון קודם

הסרטון נושא שני דברים שהדף הזה משמיט בכוונה.

- **לדניאל נותרו אחד עשר ימים עד הפגישה ותוכנית שהוא לא סיפר עליה לאף אחד.** מה שהוא עושה עם הדף הזה הוא כל העניין של השיעור, ואף חלק מזה אינו הופך לייעוץ טיפולי.
 - **למה כל משפחת תרופות נושאת את השם שיש לה,** ולמה השם הזה מעיד ולא מעיד. המילון כאן מגדיר את המילים; הסרטון מסביר למה הן מטעות.
- כדאי לצפות בו לפני המילוי. שיעור הווידאו הוא התרופה הדו-קוטבית שלי – למה היא בעצם משמשת? – שיעור 5 מתוך Bipolar Stability Program.

לפני שמתחילים

- כדאי שיהיה מקור נוכחי ואמין מול העיניים: התווית, הרשימה מבית המרקחת, או מסמכי הטיפול.
- אין צורך להוכיח קשר סיבתי לפני תיעוד דאגה.
- שום דבר כאן אינו מבקש לשייך תרופה לקטגוריה או להסיק מדוע היא נרשמה.
- אם המצב דחוף, יש לעצור ולהשתמש במסלול דחוף. ראו **פרטיות ובטיחות**.

תשובות שאפשר להשתמש בהן תמיד:

- עוד לא ידוע
- עדיף לא לענות
- אין כאן מה לתעד
- פרטי – לא נרשם כאן
- עדיף להעלות את זה בשיחה עם איש מקצוע

מהיכן מגיעות הטענות בפרק הזה. הטענות הקליניות בשיעור הזה מבוססות על מקורות, והמקורות פומביים: bipolarclarity.com/he/program/sources, תחת שיעור 5. מקור מציג מה שהנחיה מפורסמת אומרת. הוא אינו מציג מה חל במקרה האישי, והוא לעולם אינו גובר על הגורם המטפל שמכיר את המקרה.

מסלול לימי אנרגיה נמוכה

שתי שורות. זה כל המסלול.

1. שם התרופה המדויק והעדכני, כפי שהועתק מתווית, מרשימה או מרשומה אמינה – או דורש אימות

2. השאלה האחת שכדאי לקבל עליה תשובה

שתי השורות האלה הן גרסה שלמה למסלול לימי אנרגיה נמוכה. אפשר לעצור כאן.

המסלול המלא

לדף חמישה חלקים, וזהו אותם חמישה שנשמעו בשיעור: **מידע נוכחי מדויק • המטרה המיועדת • תועלת אפשרית • דאגה • שאלות ומעקב.**

מידע נוכחי מדויק

העתקה, ללא שחזור מהזיכרון.

שם התרופה המדויק וההנחיות הנוכחיות המדויקות, כפי שנכתבו:

המקור שנבדק:

☐ האריזה ☐ רשימה מבית המרקחת ☐ מסמכי הטיפול ☐ אחר ☐ דורש אימות ☐

תאריך בדיקת המקור:

המטרה המיועדת – כפי שהיא מובנת

המטרה הנוכחית, בשפה יומיומית – או המטרה אינה ברורה / דורש אישור

תועלת אפשרית

מה שהורגש, בערך מתי, ומה עוד קרה באותו זמן:

רמת הוודאות לגבי התזמון:

☐ ידוע

☐ ייתכן

☐ לא ברור

תצפית היא «השינה הפכה סדירה יותר בחודש שלאחר השינוי». מסקנה היא «התרופה הזו תיקנה את השינה שלי». הדף הזה מחזיק את הראשונה.

דאגה או תופעת לוואי אפשרית

מה שהורגש, מתי זה התחיל או השתנה, האם זה נמשך, וכמה זה משמעותי:

רמת הוודאות לגבי התזמון:

☐ ידוע

☐ ייתכן

☐ לא ברור

אין צורך להוכיח קשר סיבתי כדי לתעד דאגה.

שאלות ומעקב

אילו בדיקות מעקב חלות, מתי המועד, מי מזמין אותן, והיכן התוצאה נבחנת?

התאריך הבא, מאושר על ידי שירות הטיפול או בית המרקחת – השארה ריקה עד לאישור, או סימון לא ברור / דורש אימות

לעולם אין למלא מראש בדיקה או לוח זמנים אוניברסליים. המהדורה האישית עשויה להסביר איך ליצור קשר עם בית מרקחת או עם רושם המרשם; הגורם המקצועי או המקומי מאשר את הדרישה האישית.

השאלות שלי – מקסימום שלוש. הצעות, אם דף ריק קשה למילוי:

- מה המטרה של זה עכשיו ולאורך השנים?
- מהן התועלות והסיכונים העיקריים במצב האישי?
- איך אפשר לדעת אם זה מועיל?
- אילו בדיקות מעקב חלות, מתי המועד, ומי בוחן אותן?

- אילו אפשרויות אפשר לדון בהן לגבי הדאגה הזו?
- מה כדאי לעשות אם זה קורה שוב?
- מה כדאי לוודא מול בית מרקחת?

השאלות לאיש המקצוע המתאים

05

המצב הנוכחי של העמוד

יש לבחור בדיוק אפשרות אחת: **מוכן לשימוש**, **מחכה למידע**, או **נשמר בפרטיות**.

יש לסמן **מוכן לשימוש** רק כאשר **לפחות שדה ליבה אחד שאינו תלוי במקור חיצוני – המטרה המיועדת כפי שהיא מובנת, דאגה, או שאלה – נכתב במילים אישיות**. דף הממתין לרשימה מבית המרקחת או לתאריך מעקב מאושר הוא מצב תקף, ולא דף בלתי גמור.

מצב הדף

מוכן לשימוש ☐ מחכה למידע ☐ נשמר בפרטיות ☐

דוגמה מומחשת (בדויה)

דניאל – דמות בדיונית מורכבת

- מידע נוכחי מדויק, מועתק ממקור אמין: הועתק מהתווית הנוכחית מבית המרקחת.
- המקור שנבדק: התווית. תאריך הבדיקה: השבוע.
- המטרה המיועדת, כפי שהיא מובנת: «נראה לי שזה למניעת מצבים גבוהים; דורש אישור».
- תועלת אפשרית שהורגשה: «פחות לילות של פעילות מחמירה מאז הבדיקה האחרונה; כמה דברים נוספים השתנו גם כן» רמת ודאות: ייתכן.
- דאגה או תופעת לוואי אפשרית: «האטה בבוקר משפיעה על תחילת יום העבודה; החלה אחרי שינוי המינון; עדיין נוכחת» רמת ודאות לגבי התזמון: ידוע.
- שאלת מעקב: «הוזכרה בדיקת דם; התאריך והאחראי לא ברורים».
- השאלות לאיש המקצוע המתאים: «מה המטרה המיועדת של התרופה הזו כעת, איזה מעקב נחוץ, ואילו אפשרויות אפשר לדון בהן לגבי ההאטה בבוקר?»
- דניאל הוא דמות בדיונית. הדוגמה הזו מדגימה את הדף, ולא תרופה או החלטה מומלצת. אף שם תרופה, מינון, בדיקה או לוח זמנים אינם ניתנים בדוגמה.

לפני שסוגרים את הדף הזה

רשות ופרטי. לעולם לא נשלח, לא מועלה, לא נאסף ולא מנוטר.

למה התרופה הזו משמשת

ברור ☐ ברור חלקית ☐ לא ברור ☐ עוד לא ידוע ☐

מה שיידווח בפעם הבאה

ברור ☐ ברור חלקית ☐ לא ברור ☐ עוד לא ידוע ☐

דבר אחד שכדאי לשאול עליו:

לאן זה עובר

מיועד להעברה בלבד:

- המקור המאומת של המידע הנוכחי, והתאריך;
- סיכום אחד של תועלת/דאגה;
- אי-הוודאות במעקב;
- עד שלוש שאלות.

אין להעביר החלטת טיפול שנקבעה עצמאית. סיכום מוחלף כאשר המידע המאומת משתנה.

פרטיות וביטחון

התשובות בחוברת שלך לא נשלחות, לא מועלות, לא נאספות ולא נמדדות בידי Bipolar Clarity.

- הדף הזה הוא טיוטה אישית. הוא אינו מרשם, אינו רשימת תרופות לשעת חירום, והוא אינו מחליף את הרשומה הנוכחית שנמצאת בידי צוות הטיפול.
- התוכנית הזאת לעולם לא תגיד להתחיל תרופה, להפסיק אותה, להפחית, לחדש, לבחור או להחליף.
- אין לתת לדף הזה לעכב עזרה. זו הדרך היחידה שבה הוא עלול להזיק.

מתי לפנות לעזרה מוקדם יותר

כדאי לפנות לייעוץ מקצועי דחוף במקרה של תגובה חמורה או מחמירה במהירות, שינוי משמעותי במצב הנפשי, פסיכოזה, אי-שקט קשה, פגיעה חמורה בשיקול הדעת או בתפקוד, חוסר יכולת לדאוג לצרכים בסיסיים, או חשש לפגיעה.

לשאלה על תרופה שאינה מקרה חירום – «האם זה תקין», «האם אפשר לשלב את זה עם זה», «הוחמצה מנה» – בית מרקחת הוא בדרך כלל הגורם המוסמך המהיר ביותר להגעה, וברוב המדינות אין צורך בתיאום פגישה. כדאי לכתוב את הפרטים כאן פעם אחת, עם שעות הפתיחה אם הן רלוונטיות.

מסלול הייעוץ בבית מרקחת או לגבי תרופות

השורות של המדינה מופיעות בנספח המשברים בסוף חוברת העבודה: קווי חירום ומשבר מדינה אחר מדינה, חלק המיועד למצבים שאינם חירום אך יש קושי, וחלק המיועד למצבים שבהם הבית אינו בטוח. באתר bipolarclarity.com/he/gethelp מופיעה אותה הרשימה, והיא מתעדכנת.

אם יש אפשרות לסכנה מיידית, יש לפנות עכשיו לשירותי החירום המקומיים. קווי הסיוע במדינה שלך נמצאים בכתובת bipolarclarity.com/he/gethelp, או בנספח קווי הסיוע, מדינה אחרי מדינה, שבסוף החוברת הזאת.

עזרה במקום שבו נמצאים

מספרי החירום של המדינה נמצאים בסוף הפרק הזה.

מילים שמופיעות בפרק הזה

רק אלה שהפרק הזה באמת משתמש בהן. המילון המלא נמצא בחוברת השלמה.

תשובות שאפשר להשתמש בהן תמיד (מוצאי החירום של התוכנית) – חמש התשובות שזמינות תמיד בכל עמוד: **עוד לא ידוע, עדיף לא לענות, אין כאן מה לתעד, פרטי – לא נרשם כאן, עדיף להעלות את זה בשיחה עם איש מקצוע.** אלה תשובות אמיתיות, לא שדות ריקים. עמוד עם שלוש שורות נכונות שווה יותר מעמוד שמולא כדי להיראות שלם.

ודאות (ידוע / ייתכן / לא ברור, שיעור 12) – מידת הביטחון לגבי תצפית מסוימת, נרשמת בנפרד מהתצפית עצמה. חוסר ודאות הוא מידע ששווה לרשום, לא סיבה להשאיר את השורה ריקה.

המסלול המלא – הגרסה השלמה של פרק. זהו המסלול שמתאים ליום רגיל.

המצב הנוכחי של העמוד – השורה בסוף הפרק שמציינת עד כמה העמוד התקדם. יש שלושה מצבים: **מוכן לשימוש** (יש כאן משהו כתוב שלא תלוי באף אחד אחר), **מחכה למידע** (הצעד השימושי הבא דורש רישום, תאריך או מספר טלפון שעדיין אין, כך שהעמוד ממתיין ולא נעצר) ו**נשמר בפרטיות** (התקבלה החלטה לא לכתוב את זה, וזו החלטה סופית, לא פער).

מסלול לימי אנרגיה נמוכה – הגרסה הקצרה של אותו הפרק. הוא קיים כי מסלול קצר שהושלם בשבוע קשה שווה יותר מפרק שנדחה בהמתנה לשבוע טוב. מה שהוא מפיק אינו תשובה פחותה; זו תשובה קטנה יותר.

מסלול – דרך לקבל עזרה, שנכתבת מראש לפני שיש בה צורך. התוכנית שומרת בכוונה על הפרדה בין שלושה מסלולים: פנייה מוקדמת לעזרה, עזרה מקצועית דחופה, וסכנה מיידית. אלה יעדים שונים עם מספרי טלפון שונים, וערבוב ביניהם הוא מה שהופך תוכנית לבלתי שמישה בדיוק ברגע שהיא הכי נחוצה.

תרופה נוגדת דיכאון – קבוצת תרופות המשמשת לטיפול בדיכאון. בהפרעה דו-קוטבית השימוש בהן שנוי במחלוקת, כי אצל חלק מהאנשים הן עלולות להטות את מצב הרוח כלפי מעלה. ההנחיות הקליניות שוקלות זאת בזירות, וההחלטה מה מתאים נתונה לגורם המטפל שרושם את התרופה.

תרופה אנטי-פסיכוטית – קבוצת תרופות המשמשת בהפרעה דו-קוטבית לאפיזודות חריפות, ואצל חלק מהאנשים גם לטווח ארוך יותר. השם מטעה: השימוש בהן חורג הרבה מעבר לפסיכوزה. האקטיזיה, שהוזכרה למעלה, היא אחת מהתופעות ששווה להכיר.

מייצב מצב רוח – מונח כללי לתרופות המשמשות בניהול ארוך טווח של הפרעה דו-קוטבית. זו קטגוריה עם גבולות רכים ולא סיווג מדויק, ואותה תרופה יכולה למלא תפקידים שונים בזמנים שונים. הייעוד המדויק במקרה מסוים שייך למידע המאומת האישי, מהגורם שרושם את הטיפול.

פסיכוזה (שיעור 8) – ניתוק ממצאיות משותפת: למשל אמונה בדברים שאחרים אינם מאמינים בהם, או שמיעה או ראייה של דברים שאחרים אינם שומעים או רואים. היא יכולה להופיע במאניה חמורה ובדיכאון חמור. זו סיבה לפנות לעזרה במהירות, ואין בה כדי לומר דבר על מסוכנות האדם.

אם הפרק הזה היה שווה את הזמן

זה עתה הושלם אחד מתוך עשרים וארבעה. השאר כתובים באותה צורה, הם חינוכיים באותה צורה, והם בונים דבר אחד: תוכנית שאפשר למסור למישהו ביום קשה.

בחוברת המלאה יש את כל עשרים וארבעה הפרקים בספר אחד, בתוספת מפת ההתאמה ביניהם והמילון המלא. bipolarclarity.com/he/workbook

בלי דוא"ל, בלי חשבון, בלי גרסה בתשלום. ומי שמעדיף פרק אחד בכל פעם – גם זה עובד: לכל שיעור יש דף משלו.

איך זה נשאר ללא תשלום

על חוברת העבודה הזו לא שולם דבר, ואיש לא התבקש למסור כתובת אימייל כדי לקבל אותה. אין גרסת תשלום ואין רמת פרימיום. זה בכוונה. אני שילמתי בעצמי על הפסיכו-חינוך שקיבלתי, וכל הסיבה ש-Bipolar Clarity קיים היא שמיקוד מגורים ורמת הכנסה לא אמורים להכריע אם מישהו ילמד אי פעם על המחלה שלו.

05

המשמעות היא שהפרויקט תלוי בדבר אחד בלבד: האם אנשים מוצאים אותו.

אם זה היה שימושי, שלושה דברים עוזרים. שלושתם ללא עלות.

כדאי להירשם לערוץ. בערוץ קטן, מספר המנויים וזמן הצפייה הם שקובעים אם יוטיוב יציג שיעור לאנשים שמחפשים בשתיים בלילה. אנשים כאלה לא ימצאו את חוברת העבודה הזו קודם. הם ימצאו סרטון, או שלא ימצאו כלום.

כדאי להעביר את זה לאדם ספציפי שחשבו עליו באמת. מישהו עם האבחנה, מישהו שאוהב אדם שיש לו אותה, מישהו שקיבל לידיו עלון ותו לא. זה מתפשט כמו ששמו של רופא טוב מתפשט: אדם אחד מספר לאדם אחר, וזה עדיף על פוסט שכולם גוללים על פניו.

כדאי לספר לאיש מקצוע שזה קיים. מרפאה, קבוצת תמיכה, עמותה, התור הפסיכיאטרי הקבוע בעוד שלושה שבועות. הם יכולים לחלק בחינם משהו שקיים בחמש עשרה שפות ושאין צורך להירשם אליו. לרוב אין להם דבר דומה לחלק.

דבר אחד שלא מתבקש: התשובות שנכתבו בעמודים. העמודים שמולאו שייכים למי שמילא אותם. המלצה על חוברת העבודה וסיפור על מצב הבריאות האישי הן שתי החלטות שונות, ורק הראשונה נדרשת.

הכול נמצא בכתובת bipolarclarity.com/he/support.

תודה על ההגעה עד לכאן. לעבור עשרים וארבעה פרקים על המחלה האישית זה לא דבר של מה בכך.

– רנה, Bipolar Clarity



התוכנית שלך כבר קיימת. מי עוד יודע איך להשתמש בה?



חוברת העבודה הזו נועדה להבין מה קורה לך, לזהות אפיזודה שמתקרבת, ושתהיה תוכנית לפני שצריך אותה. אבל בתוכנית הזו לא חיים לבד. האנשים שאוהבים אותך שמים לב לדברים: פחות שינה, דיבור מהיר יותר, שתיקה. כמעט אף אחד לא הראה להם מה לעשות עם זה. אז הם מתבוננים, מתווכחים, או שותקים.

בנובמבר 2026 אנחנו משיקים את **Bipolar Support Roadmap**: התוכנית למשפחה שלך, לבן או לבת הזוג ולחברים.

מה יכול להשתנות בבית

עם ה-Roadmap	היום, לרוב
הם עוזרים בטיפול בלי להשתלט , ומסכמים איתך איך.	«לקחת את התרופות?», שלוש פעמים ביום.
הם מבחינים בין סימן אזהרה ליום רע, ויודעים מה לעשות קודם.	לילה אחד בלי שינה וכולם בכוונות... או שאף אחד לא שם לב עד שמאוחר מדי.
הם הכינו תוכנית משבר לפני שצריך אותה , כזו שיכולה לעמוד לצד המסלולים שנכתבים בחוברת העבודה הזו.	במשבר, כולם מאלתרים.
הם יודעים מתי לעצור שיחה, ואיך לחזור אליה.	ויכוח שמסלים.

ההחלטה שלך

העברת העמוד הבא היא בחירה: למי, מתי, והאם בכלל. אין בו שום דבר ממה שנכתב כאן. וה-Roadmap לא מבקש מהם להשיג עליך. הוא מלמד אותם לשאול לפני שמתערבים, ולקבל «לא» כתשובה.

נבנה כדי לעמוד לצד התוכנית הזו

סימני אזהרה, תוכנית שנבנית לפני משבר, לשאול לפני שמתערבים: ה-Roadmap עוסק באותם נושאים כמו חוברת העבודה שלך, מהצד שלהם של השולחן.

חייבים לספר להם מה שכתוב כאן?

לא. ה-Roadmap לא צריך את זה.

זה עולה משהו?

לא. זה בחינם, כמו התוכנית הזו. בלי גרסה בתשלום, בלי חשבון.

ומה אם הם לא ירצו?

זה בסדר. ההזמנה לא פגה.

במשך ארבעה עשר חודשים ישבתי בחדר שלימד אותי את המחלה שלי. לאנשים שגרים איתי מעולם לא היה חדר כזה. זה החדר שהייתי רוצה בשבילם.

– רנה

← אפשר לתלוש את העמוד הבא, או להעביר אותו הלאה. הוא בשבילם.



בשבילך, כשמלווים אדם עם הפרעה דו-קוטבית

מישהו שאכפת לו ממך עובר תוכנית כדי לשמור על היציבות שלו, וחשב עליך. דברים לא נעלמים מעיניך. אף אחד לא לימד אותך מה לעשות איתם. בשביל זה קיים ה-Bipolar Support Roadmap.

זה באמת עוזר ללמוד את זה?

בניסויי אקראי בברצלונה, קרובי משפחה של אנשים עם הפרעה דו-קוטבית השתתפו בעצמם בשתיים עשרה פגישות קבוצתיות; המטופלים לא השתתפו. בהשוואה למשפחות שלא קיבלו פגישות נוספות, פחות מהמטופלים האלה עברו אפיזודה חדשה במהלך המחקר, בעיקר פחות אפיזודות מאניות והיפומאניות¹. ה-Roadmap אינו הניסוי הזה. הוא בנוי על אותו רעיון: מה שהאנשים בבית יודעים חשוב.

¹ Reinares M, et al. *Bipolar Disorders* 2008;10(4): 511-519.

מה לומדים

- **להבין את מה שרואים**, בלי לעקוב אחרי כל צעד.
- **לעזור בלי להשתלט**: בטיפול, בשינה, באלכוהול או בקנאביס.
- **לזהות מתי אפיזודה אולי מתחילה**, ומה עושים קודם.
- **לדבר בזמן קונפליקט**, ומתי לעצור את הוויכוח.
- **תוכנית משבר מוכנה לפני שצריך אותה**, עם שני מסלולים.
- **גבולות, ילדים ובנייה מחדש של אמון**.
- **לשמור על עצמך**, כדי שיהיה כוח להמשיך.

19 השיעורים

10 דיכאון דו-קוטבי ומצבים מעורבים: למה כדאי לשים לב	1 אדם קרוב אובחן עם הפרעה דו-קוטבית: מה עכשיו?
11 אולי מתחילה אפיזודה דו-קוטבית: מה עושים?	2 לעזור לאדם עם דו-קוטביות: מה באמת התפקיד שלך?
12 איך לדבר עם אדם עם דו-קוטביות בזמן קונפליקט	3 להבין התנהגות בדו-קוטביות: מה באמת אפשר לדעת?
13 איך להגיב למאניה בלי להוסיף לקונפליקט	4 האם גרמת לאפיזודה הדו-קוטבית?
14 איך לעזור לאדם עם דיכאון דו-קוטבי	5 לעזור בטיפול בדו-קוטביות, בלי להשתלט
15 להכין תוכנית משבר לדו-קוטביות לפני שצריך אותה	6 דו-קוטביות ושינה: לעזור בלי להשתלט
16 דו-קוטביות, גבולות וילדים: איפה עובר הקו	7 סימן אזהרה לדו-קוטביות או סתם יום רע?
17 כשהדו-קוטביות מעמיסה על המשפחה: מאיפה מתחילים?	8 דו-קוטביות, אלכוהול וקנאביס: איך אפשר לעזור?
18 איך לבנות מחדש אמון אחרי אפיזודה דו-קוטבית	9 סימנים מוקדמים למאניה ולהיפומאניה שקרובים עשויים לזהות
19 לתמוך באדם עם דו-קוטביות בלי לאבד את עצמך	

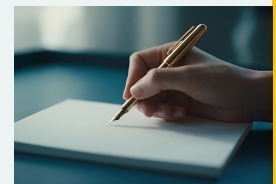
איך זה עובד סרטון קצר אחד ודף עבודה אחד לכל שיעור. מסלול של שתי דקות לשבועות שבהם רק זה אפשרי. נבנה עם האדם שמקבל את התמיכה, לא מעל לראשו. בחינם, בלי חשבון. לא טיפול ולא שירות למצבי משבר.

ב-15 שפות: English · Español · Português · Français · Deutsch · Italiano · Nederlands · Polski · Русский · 中文 · 日本語 · 한국어 · हिन्दी · العربية · עברית



יוצא בנובמבר 2026. אפשר להירשם, ונודיע ביום הראשון.

העברתי לך את זה כי...



bipolarclarity.com/he/family

אם יש דאגה עכשיו לשלום האדם הזה: bipolarclarity.com/he/gethelp. קווי החירום של כל מדינה מופיעים גם בעמודים האחרונים של המסמך הזה.

אם יש סכנה מיידית

יש להתקשר עכשיו למספר החירום המקומי (למשל, 911 בארה"ב, 999 בבריטניה, 112 באיחוד האירופי).

קווי משבר לפי מדינה

מדינה או אזור	קו סיוע
אלג'יריה	לא אותר קו משבר ארצי שניתן לאמת – במקרה חירום יש להתקשר אל 14 (אמבולנס) או 17 (משטרה); לאיתור קו ניתן לעיין ב-findahelpline.com.
ארגנטינה	יש להתקשר אל 135 (Buenos Aires) או 1435 345 0800 – Centro de Asistencia al Suicida.
אוסטרליה	יש להתקשר אל 13 11 14 – Lifeline (24/7).
בחרין	לא אותר קו משבר ארצי שניתן לאמת – במקרה חירום יש להתקשר אל 999; לאיתור קו ניתן לעיין ב-findahelpline.com.
בלגיה	יש להתקשר אל 1813 – Zelfmoordlijn 1813 (24/7).
ברזיל	יש להתקשר אל 188 – CVV, Centro de Valorização da Vida (24/7).
צ'ילה	יש להתקשר אל *4141 (24/7).
סין (יבשתית)	יש להתקשר אל 12356 – National Psychological Assistance Hotline, 全国心理援助热线 (מדי יום, שעות הפעילות משתנות לפי מחוז, לפחות 18 שעות ביום).
דנמרק	יש להתקשר אל 201 201 70 – Livslinien.
מצרים	יש להתקשר אל 0700 888 0800 – Ministry of Health and Population mental health hotline (24/7).
פינלנד	יש להתקשר אל 0111 2525 09 – MIELI (24/7) • באנגלית 0116 2525 09.
צרפת	יש להתקשר אל 3114 – Numéro national de prévention du suicide (24/7).
גרמניה	יש להתקשר אל 111 0 111 0800 – Telefonseelsorge (24/7). אוסטריה 142 • שווייץ 143.
הונג קונג	יש להתקשר אל 0000 2896 – The Samaritan Befrienders Hong Kong (24/7, קנטוניזית); קו רב-לשוני 2222 2389 – The Samaritans (24/7).
הודו	יש להתקשר אל 14416 או 1800-89-14416 – Tele-MANAS (24/7, 20 שפות).
עיראק	לא אותר קו משבר ארצי שניתן לאמת – במקרה חירום יש להתקשר אל 122 (אמבולנס) או 104 (משטרה); לאיתור קו ניתן לעיין ב-findahelpline.com.
ישראל	יש להתקשר אל 1201 – ער"ן, עזרה ראשונה נפשית (24/7).
איטליה	יש להתקשר אל 2327 2327 02 – Telefono Amico Italia; במקרי חירום 112.
יפן	יש להתקשר אל 0120-279-338 – よりそいホットライン (24/7).
ירדן	יש להתקשר אל 0416 544 079 – JCPA Suicide & Crisis Line (24/7); במקרי חירום 911.
כווית	לא אותר קו משבר ארצי שניתן לאמת – במקרה חירום יש להתקשר אל 112; לאיתור קו ניתן לעיין ב-findahelpline.com.
לבנון	יש להתקשר אל 1564 – Embrace Lifeline, National Lifeline (24/7, ערבית/אנגלית/צרפתית).
מקסיקו	יש להתקשר אל 2000 911 800 – Línea de la Vida (24/7).
מרוקו	לא אותר קו משבר ארצי שניתן לאמת – במקרה חירום יש להתקשר אל 15 (אמבולנס) או 19 (משטרה); לאיתור קו ניתן לעיין ב-findahelpline.com.
הולנד	יש להתקשר אל 0800-0113 • 113 113 – Zelfmoordpreventie (24/7).
ניו זילנד	יש להתקשר או לשלוח הודעת טקסט אל 1737 (24/7) • 0800 543 354 – Lifeline.

מדינה או אזור	קו סיוע
נורווגיה	יש להתקשר אל 123 116 – Mental Helse (24/7).
עומאן	לא אותר קו משבר ארצי שניתן לאמת – במקרה חירום יש להתקשר אל 9999; לאיתור קו ניתן לעיין ב-findahelpline.com.
פולין	יש להתקשר אל 123 116 – Telefon Zaufania dla Osób Dorosłych w Kryzysie Emocjonalnym – שעות הפעילות: ראו באתר 116sos.pl.
פורטוגל	יש להתקשר אל 24 24 24 808 – SNS 24.
קטאר	יש להתקשר אל 919 – AMAN Centre, Protection and Social Rehabilitation Centre (24/7).
רוסיה	לא אותר קו משבר ארצי שניתן לאמת – במקרה חירום יש להתקשר אל 112; לאיתור קו ניתן לעיין ב-findahelpline.com.
ערב הסעודית	יש להתקשר אל 920033360 – National Center for Mental Health Promotion, psychological support helpline (לא מסביב לשעון; שעות פעילות קבועות ביום).
סינגפור	יש להתקשר אל 1771 – SOS 1767 – national mindline (24/7).
דרום אפריקה	יש להתקשר אל 567 567 0800 – SADAG.
דרום קוריאה	יש להתקשר אל 109 – 자살예방 상담전화 (24/7).
ספרד	יש להתקשר אל 024 – Línea de atención a la conducta suicida (24/7).
שוודיה	יש להתקשר אל 101 90 – Självordslinjen (Mind).
טייוואן	יש להתקשר אל 1925 – 安心專線, Anxin Hotline, Ministry of Health and Welfare (24/7).
תוניסיה	יש להתקשר אל 3666 8010 – Association Tunisienne de Prévention du Suicide (ATPS).
איחוד האמירויות הערביות	יש להתקשר אל 800 – HOPE (800 4673) – National Mental Support Line, MOHAP (8am-8pm מדי יום).
בריטניה ואירלנד	יש להתקשר אל 123 116 – Samaritans (24/7); בבריטניה ניתן גם לשלוח הודעת טקסט SHOUT ל-85258.
ארה"ב וקנדה	יש להתקשר או לשלוח הודעת טקסט אל 988 – Suicide & Crisis Lifeline (24/7).
אירופה (כל מדינה)	יש להתקשר אל 112 למקרי חירום.

המספרים עשויים להשתנות, ומדינות רבות אינן מופיעות ברשימה הזאת. אם המדינה חסרה, אפשר למצוא תוך שניות קו מקומי מאומת ב-findahelpline.com.

אם אין ביטחון בבית

הקווים למטה מיועדים לאלימות או להתעללות בבית – מצד בן/בת זוג, בן משפחה, כל מי שגר יחד. מחלה יכולה להסביר התנהגות; היא לעולם לא מצדיקה אותה. אין צורך להחליט דבר כדי להתקשר.

מדינה או אזור	קו סיוע
אלג'יריה	יש להתקשר אל 105 100 0560 – Réseau Wassila-AVIFE (ראשון-חמישי, שעות היום).
ארגנטינה	יש להתקשר אל 144 – Línea 144 (24/7).
אוסטרליה	יש להתקשר אל 732 737 1800 – 1800RESPECT (24/7); או לשלוח הודעת טקסט אל 737 0458.
בחרין	יש להתקשר אל 80001488 – Aisha Yateem Family Counseling Centre (שעות הפעילות לא אושרו).
בלגיה	יש להתקשר אל 1712 – Hulplijn 1712 (הולנדית, ימי חול) • יש להתקשר אל 030 30 0800 – Écoute Violences Conjugales (צרפתית).

מדינה או אזור	קו סיוע
ברזיל	יש להתקשר אל 180 – Ligue 180, Central de Atendimento à Mulher (24/7).
צ'ילה	יש להתקשר אל 1455 – Fono Orientación, SernamEG (24/7).
סין (יבשתית)	יש להתקשר אל 12338 (לחיוג עם קידומת האזור המקומית) – All-China Women's Federation Rights Protection Hotline (24/7).
דנמרק	יש להתקשר אל 1888 – Lev Uden Vold (24/7).
מצרים	יש להתקשר אל 15115 – National Council for Women, Complaints Office (24/7).
פינלנד	יש להתקשר אל 016 116 – Nollalinja (24/7); המספר הישן 005 005 080 עדיין פועל.
צרפת	יש להתקשר אל 3919 – Violences Femmes Info (24/7); השיחה אינה מופיעה בחשבון הטלפון.
גרמניה	יש להתקשר אל 016 116 – Hilfetelefon Gewalt gegen Frauen (24/7). אוסטריה 555 222 0800. שווייץ 142.
הונג קונג	יש להתקשר אל 0434 2522 – Harmony House 24-hour Woman Hotline (24/7).
הודו	יש להתקשר אל 181 – Women Helpline (24/7).
עיראק	לא אותר קו ארצי לאלומות במשפחה שניתן לאמת – במקרה חירום יש להתקשר אל 122 (אמבולנס) או 104 (משטרה); לאיתור קו ניתן לעיין ב-findaahelpline.com.
ישראל	יש להתקשר אל 118 – הקו הארצי למניעת אלימות במשפחה (24/7, עברית, ערבית, אנגלית, רוסית, אמהרית).
איטליה	יש להתקשר אל 1522 – numero antiviolenza e stalking (24/7).
יפן	יש להתקשר אל 0120-279-889 – DV相談+ (24/7).
ירדן	יש להתקשר אל 110 – National Family Protection Hotline, Family Protection Department (24/7).
כווית	לא אותר קו ארצי לאלומות במשפחה שניתן לאמת – במקרה חירום יש להתקשר אל 112; לאיתור קו ניתן לעיין ב-findaahelpline.com.
לבנון	יש להתקשר אל 03-018019 – KAFA Helpline (24/7, ערבית/אנגלית).
מקסיקו	יש להתקשר אל 079, אפרשות 1 – Línea de las Mujeres (24/7).
מרוקו	יש להתקשר אל 8350 – Union Nationale des Femmes Marocaines (UNFM), הקו הירוק "Koulounamaak" (ערבית/צרפתית; שעות הפעילות לא אושרו).
הולנד	יש להתקשר אל 0800-2000 – Veilig Thuis (24/7).
ניו זילנד	יש להתקשר אל 450 456 0800 – Are You OK (24/7) • Women's Refuge 0800 733 843.
נורווגיה	יש להתקשר אל 006 116 – VO-linjen (24/7).
עומאן	לא אותר קו ארצי לאלומות במשפחה שניתן לאמת – במקרה חירום יש להתקשר אל 9999; לאיתור קו ניתן לעיין ב-findaahelpline.com.
פולין	יש להתקשר אל 002 120 800 – Niebieska Linia, Blue Line (24/7); אנגלית בימי שני 6pm–10pm, רוסית בימי שלישי 6pm–10pm.
פורטוגל	יש להתקשר אל 148 202 800 – Linha de Informação às Vítimas de Violência Doméstica (24/7); או לשלוח הודעת טקסט אל 3060.
קטאר	יש להתקשר אל 919 – AMAN Centre, Protection and Social Rehabilitation Centre (24/7).
רוסיה	יש להתקשר אל 8-800-7000-600 – ANNA Center, National Center for the Prevention of Violence (9am–9pm).
ערב הסעודית	יש להתקשר אל 1919 – Domestic Violence Reporting Center, Ministry of Human Resources and Social Development (24/7).
סינגפור	יש להתקשר אל 1800-777-0000 – National Anti-Violence and Sexual Harassment Helpline (24/7).

מדינה או אזור	קו סיוע
דרום אפריקה	יש להתקשר אל 428 428 0800 (24/7) – GBV Command Centre.
דרום קוריאה	יש להתקשר אל 1366 – 1366 (24/7) 여성긴급전화.
ספרד	יש להתקשר אל 016 (24/7) – השיחה אינה מופיעה בחשבון הטלפון · WhatsApp 600 000 016.
שוודיה	יש להתקשר אל 016 116 – 016 (24/7) Kvinnofridslinjen; המספר הישן 50 50 020-50 עדיין פועל.
טייוואן	יש להתקשר אל 113 – 113 Protection Hotline, לאלימות במשפחה, תקיפה מינית והתעללות (24/7, רב-לשוני).
תוניסיה	יש להתקשר אל 1899 – 1899 Ligne Verte, National Observatory to Combat Violence Against Women (24/7, ערבית/צרפתית).
איחוד האמירויות הערביות	יש להתקשר אל 800111 – 800111 Dubai Foundation for Women and Children (DFWAC) (24/7).
בריטניה ואירלנד	בבריטניה 247 2000 0808 – 247 National Domestic Abuse Helpline (24/7) · באירלנד 341 1800 Women's Aid (24/7) – 900.
ארה"ב וקנדה	בארה"ב, יש להתקשר אל 1-800-799-7233 – 1-800 National Domestic Violence Hotline (24/7), או לשלוח הודעת טקסט START ל-88788. בקנדה, ניתן למצוא את המקלט הקרוב באתר sheltersafe.ca.
אירופה (כל מדינה)	יש להתקשר אל 112 למקרי חירום.

המספרים עשויים להשתנות, ומדינות רבות אינן מופיעות ברשימה הזאת. אם המדינה חסרה, ב-NO MORE Global Directory מופיעים שירותים ביותר מ-190 מדינות. במצב של סכנה מיידית, יש לפנות קודם למספר החירום המקומי.

בכל מקום בעולם

אפשר למצוא קו סיוע חינוכי במדינה כאן: findahelpline.com או befrienders.org. אפשר גם לספר למישהו קרוב מה מרגישים, ולבקש ממנו להישאר לצד.

אם זה לא מקרה חירום, אבל יש קושי

כדאי להתקשר לגורם המטפל או לצוות הטיפול, או לקבוע את התור הקרוב ביותר. אם יש תוכנית משבר או איש קשר לבטיחות, זה הרגע להשתמש בהם. לעבור את השעה הקרובה זה מספיק – אין צורך לפתור הכול היום.

Bipolar Clarity הוא תוכן חינוכי ואינו יכול לספק עזרת חירום או ייעוץ רפואי אישי. עדיף להשתמש במשאבים שלמעלה לתמיכה דחופה.